



## Podcast 21

### Jak elastycznie radzić sobie ze zmianami?, część 2

Jak elastycznie radzić sobie ze zmianami, pracując jako instruktor lub trener aktywności fizycznej i ekspresji cielesnej?

Praktycy w tych dziedzinach muszą dostosować i zastosować swoje umiejętności i talenty do wielu ról, gatunków i stylów.

Elastyczność to zdolność do wielozadaniowości, na przykład praca w niepełnym wymiarze godzin na uniwersytecie jest najlepiej rozwinięta. Inne przykłady sytuacji, w których można rozwinąć zdolność do wielozadaniowości, obejmują posiadanie małego dziecka podczas nauki lub pracy lub remontu domu podczas pracy w pełnym wymiarze godzin.

Większość profesjonalistów pracujących w sztukach widowiskowych i ruchu ciała ma pełne portfolio, a mimo to, często podejmuje drugą pracę w nauczaniu, administracji, a nawet rolach technicznych, więc zdolność adaptacji i elastyczność są istotną cechą, gdy trzeba żonglować więcej niż jedną pracą i przełączać się między rolami.

Skuteczni praktycy muszą pracować nad więcej niż jednym projektem na raz, więc mają silne umiejętności organizacyjne i samzarządzanie, ale bardzo ważna jest również elastyczność, którą można rozwinąć poprzez:

1. bycie ciekawym i odkrywczym;
2. posiadać system wsparcia;
3. zrozumienie własnych reakcji na zmiany;
4. regularne próbowanie nowych rzeczy.

